NÃO IMPORTA SE VOCÊ VAI DEVAGAR
DESDE QUE VOCÊ NÃO PARE!
#MOTIVAÇÃODIÁRIA

A IMPORTÂNCIA DA MOTIVAÇÃO

Este programa irá propor vários exercícios ao longo dos módulos. Essas atividades vão ser fundamentais para que você possa desenvolver as estratégias, habilidades e recursos para lidar com a depressão, a ansiedade e o estresse. Contudo, elas não funcionam se forem realizadas apenas pontualmente.

A prática é a chave do sucesso. Esses exercícios precisam fazer parte do seu cotidiano, pois eles o (a) ajudarão a desenvolver respostas cognitivas e comportamentais diferentes das habitualmente usadas por você.

Não espere ter as condições 100% favoráveis para começar a realizá-las. Na nossa vida, com frequência, a motivação aparece após começarmos a realizar uma atividade nova.

Ademais, durante o programa, provavelmente você perceberá que a sua motivação e seu entusiasmo irão variar: aumentar inicialmente e, em alguns momentos, diminuir. E isso é normal.

É muito importante que você tenha ciência de que é esperado que não conseguiremos efetuar todas as mudanças logo na primeira tentativa, mas é possível sempre melhorar um pouco mais que na tentativa anterior. Quanto mais você praticar, mais o que era percebido como difícil irá se tornar realizável.

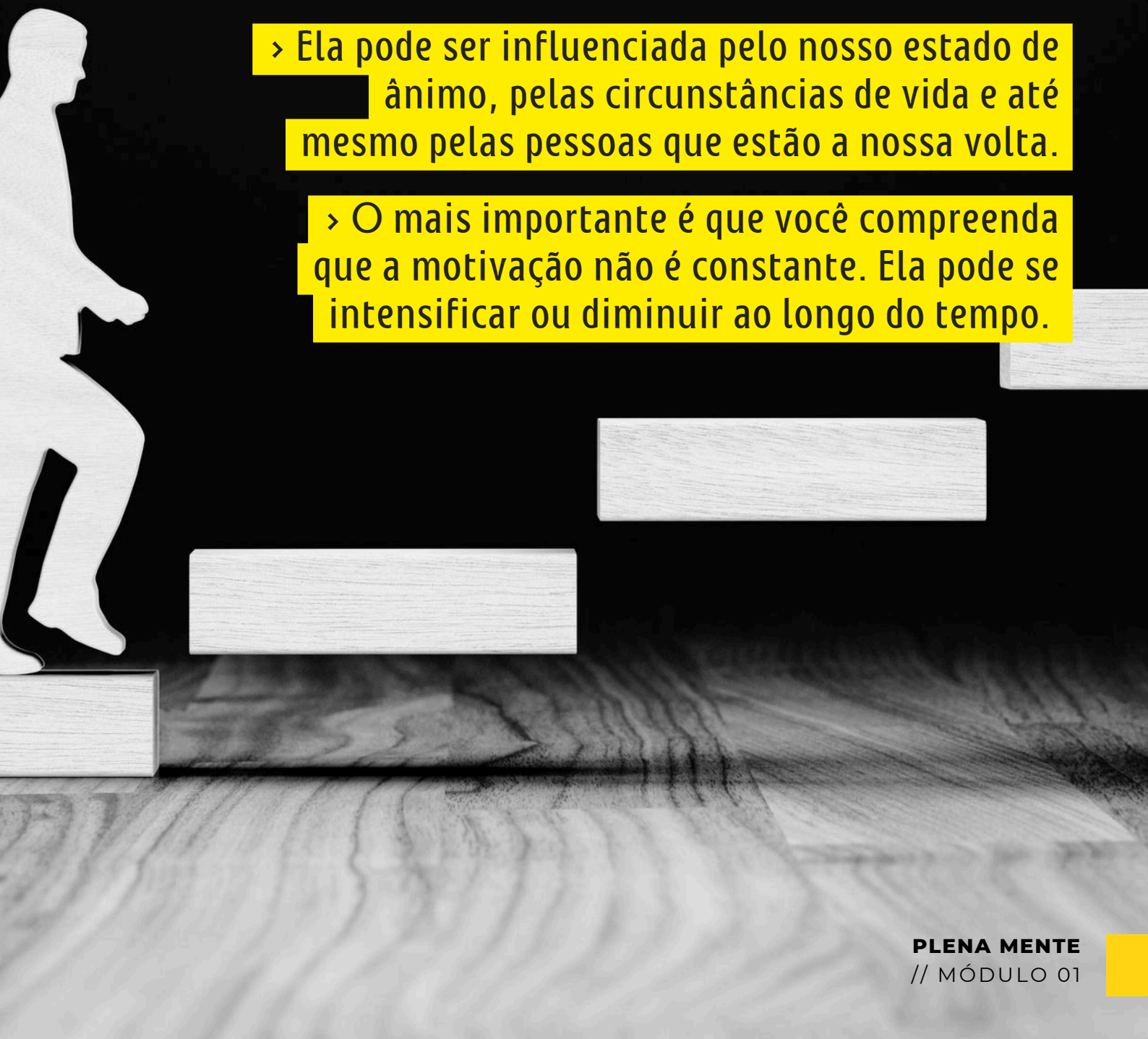
COMO SUA MOTIVAÇÃO FUNCIONA?

› A motivação é o nosso “combustível interno” que nos impulsiona a atingir nossos objetivos.

› Ela pode ser ativada tanto por fatores internos (tais como: desejos, necessidades, metas e expectativas) mas também por fatores exteriores.

› Ela pode ser influenciada pelo nosso estado de ânimo, pelas circunstâncias de vida e até mesmo pelas pessoas que estão a nossa volta.

› O mais importante é que você compreenda que a motivação não é constante. Ela pode se intensificar ou diminuir ao longo do tempo.



IDENTIFICANDO O PORQUÊ MUDAR

Para incorporarmos mudanças de comportamento na nossa vida, nosso cérebro necessita de tempo. O tempo é necessário para que esse novo comportamento se transforme em hábito e seja incorporado na sua rotina.

Pesquisas na Psicologia sugerem que levamos em média 66 dias para criar novos hábitos!

Então vamos deixar algumas dicas práticas para te ajudar nesse processo:

01

IDENTIFIQUE SUAS MOTIVAÇÕES

Ter uma visão clara do que você deseja alcançar pode te ajudar a manter sua motivação a longo prazo.

Identificar o porquê da mudança ajudará você a trazer para a mente os motivos para perseguir mudanças de vida – mesmo que sua motivação se enfraqueça ou oscile ao longo do caminho.

Lembre-se: toda mudança de comportamento exigirá algum esforço e, principalmente, algum desconforto.

Afinal, mudar envolve sair do automático, da sua zona de conforto, e também exigirá mudança na forma como você faz as coisas.

E mudar não é de um dia para a noite, sabe?

Por isso, as pessoas acabam desistindo, se não encontram UM ÓTIMO MOTIVO para a mudança.

Pode ser estressante, cansativo e você pode tropeçar algumas vezes no meio do caminho.
Então, fala sério: por que você irá se dar o trabalho de fazer isso?

"Por que você quer mudar?", "Por que isso é importante para você?" A tarefa é fazer essa pergunta no mínimo 3 vezes, para que você encontre as razões mais profundas que te mantenham no caminho, mesmo que surjam imprevistos ou dificuldades.

IDENTIFICANDO O PORQUÊ MUDAR

02

TENHA METAS DIÁRIAS E PEQUENAS, NÃO SÓ DE MÉDIO OU LONGO PRAZO

Pequenos passos são o mínimo de trabalho que deve ser feito diariamente para ajudar os grandes objetivos a se tornarem realidade.

A ideia é que ao invés de querer dar um grande passo custoso e que talvez nunca aconteça, você dê um pequeno passo de cada vez.

Pequenos passos são didáticos porque te auxiliam a acompanhar o seu progresso e trazem para a sua consciência que você está chegando mais perto do seu grande objetivo.

FUNCIONA ASSIM:

1 - TRANSFORME UM SONHO GRANDE EM PEQUENAS METAS QUE DÊ PARA POR EM PRÁTICA AO LONGO DA SEMANA:
Escrever um artigo de 10 páginas, pode começar com uma meta de escrever 1 página por semana, por exemplo.

2- É IMPORTANTE VOCÊ DEIXAR A META O MAIS CONCRETO POSSÍVEL
Ou seja, transformar em pequenas atitudes, que dê para fazer toda semana.

3- E PENSE EM JEITOS DE FACILITAR A EXECUÇÃO DESSE HÁBITO:
Um comportamento fácil de executar será mais fácil de manter.
Isso te dará clareza absoluta: que horas você irá fazer isso (quando?), Como? Onde? Com o quê/quem?

QUANTO MAIS CONCRETO, MAIS PERTO DA AÇÃO.
SE NÃO FOR ALGO CONCRETO, QUE APARECE NA SUA ROTINA SEMANAL, NÃO VAI FUNCIONAR.

O QUE O WILL SMITH ME ENSINOU SOBRE MOTIVAÇÃO?

Quando era criança, o pai do Will, pediu para que ele e o irmão o ajudassem a derrubar um muro e construir outro, maior e mais alto para proteger o negócio da família.

Will disse que a tarefa era impossível. Mas com o passar do tempo, ele adotou uma postura e perspectiva diferente....

Você não se programa para levantar um muro. Você não diz 'eu vou levantar o maior e melhor muro que já foi construído'. **Essa não é a forma para começar.**

Você diz: 'eu vou colocar esse tijolo da melhor forma possível que um tijolo pode ser colocado'.
Se você fizer isso todo dia, logo terá o muro.

Porém, a maioria das pessoas quer fazer tudo do dia para a noite. Pensam e já querem erguê-lo de uma vez.

O QUE A ENTREVISTA DO WILL NOS ENSINA SOBRE PSICOLOGIA?

1. Não olhe para o todo.
O tamanho da meta e da previsão do esforço pode te assustar se você olhar em termos globais.

2. Um pequeno "tijolo" por dia.
Você não evolui da noite para o dia, é aos poucos, um pequeno passo de cada vez.

3. Respeite a sua realidade.
Respeite o tempo, os recursos, os limites e a realidade que você tem.

UM PEQUENO PASSO POR VEZ

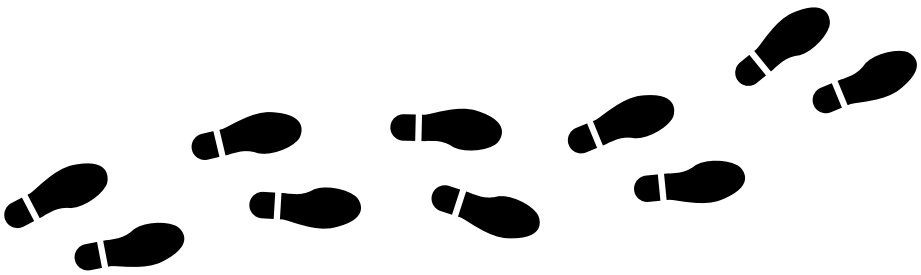
Resumindo: Coisas grandes são feitas de um monte de pequenas coisas. Não menospreze os pequenos passos e os pequenos começos!

Pequenos passos é uma forma inteligente de mudar suas atitudes. Todos nós temos a vontade de mudar algo ou começar um hábito novo em nossas vidas, mas **existe uma distância, que nem sempre é fácil de se chegar** ao final e concluir o que se começou.

Um pequeno passo é um pequeno movimento para frente, que te impulsiona a estar um pouco mais perto do seu objetivo final.

Então você precisa se perguntar: "***Qual é a menor atitude que eu consigo tomar hoje para estar mais próximo do que é importante para mim?"*** A resposta tem que ser algo fácil de se pôr em prática e algo que você consiga fazer. Então, faça essa reflexão!

O propósito é te destravar e possibilitar que você comece a agir. **Mas não é apenas um único passo pequeno: o segredo é se manter no processo, criando uma sequência de pequenos passos que vão crescendo rumo ao objetivo final. Assim, você melhora 1% todo dia** e começa a dar pequenos passos certos, um dia de cada vez.



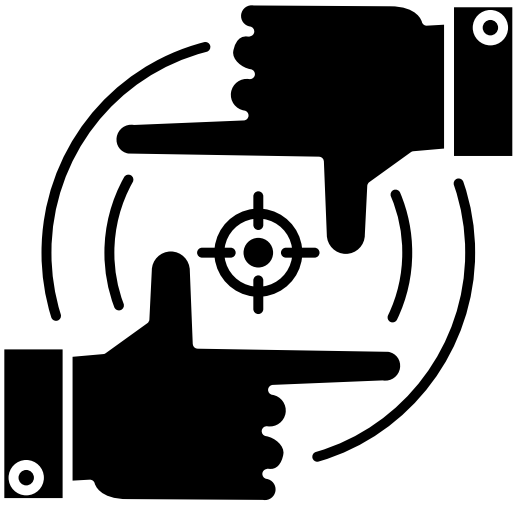
O PODER DA CONSTÂNCIA

Constância é você conseguir explicar para o seu cérebro que ele precisa sacrificar prazeres imediatos para receber recompensas maiores no futuro.

CONSTÂNCIA SIGNIFICA MANTER-SE REALIZANDO UMA ATIVIDADE. É CAMINHAR COM CONVICÇÃO DE QUE VOCÊ ESTÁ DANDO PASSOS DE ACORDO COM O SEU OBJETIVO.

MUITAS PESSOAS ACABAM NÃO CONSEGUINDO ATINGIR SEUS OBJETIVOS FINAIS POR NÃO CONSEGUIREM PENSAR NO CURTO PRAZO E CRIAR UM PLANO COM AS METAS POSSÍVEIS PARA O MOMENTO PRESENTE.

POR ISSO QUANDO SE TRATA DE CRIAR NOVOS HÁBITOS, A CONSTÂNCIA NÃO É APENAS IMPORTANTE, MAS INDISPENSÁVEL.



DICAS PARA MANTER A MOTIVAÇÃO

1. QUANDO O DIA NÃO FOR BOM, TENHA UMA VERSÃO RESUMIDA DAS SUAS METAS

Em um dia bom, é mais fácil você executar tudo o que planejou.

Mas a vida não é feita só de dias bons, e nem todos os dias acordamos dispostos (as), motivados (as) ou com energia. Por isso, uma versão menor e mais resumida de suas metas pode ajudá-lo (a) a manter-se em movimento.

Por exemplo, se você não conseguir estudar 2h, estude 30 minutos. Se não deu para ler 10 páginas de um livro ou artigo, leia 5. Resumindo: se você não conseguir ser 100%, faça 70%, 50% ou até menos. Mas lembre-se: fazer menos é muito melhor que não fazer nada.

2. ACOMPANHE OS ACERTOS E OS GANHOS

Monitorar o progresso é um fator de motivação ao vermos a nossa evolução. Você pode fazer esse exercício para verificar o que está dando certo e o que precisa ser feito de outra maneira.

A fórmula que dá certo:
ESFORÇO + TEMPO = CONSTÂNCIA:

*"**Hábitos são criados a partir de esforço e tempo. Não é algo que acontece da noite pro dia**. Por isso, mantenha a constância. Não largue mão ou desista depois de uma semana ou de um mês. E não se cobre para conseguir incorporar algo na sua rotina rapidamente, isso só irá causar frustração".*

DICAS PARA MANTER A MOTIVAÇÃO

3. APAIXONE-SE PELO SEU PROCESSO:

Com frequência, a caminhada não vai ser fácil e envolverá diversos desafios. Portanto, **se você conseguir tirar algum prazer ao longo da sua jornada, a tarefa será muito mais aceitável.**

4. A RECOMPENSA É FUNDAMENTAL:

Ao nos esforçamos e alcançarmos aquilo que queríamos, sentimos a necessidade de receber uma recompensa por isso. Por isso, **inclua algumas recompensas para celebrar as vitórias que consegue atingir no meio do caminho.**

5. TODOS PODEMOS COMETER DESLIZES, DESVIOS OU LAPSOS NO MEIO DA CAMINHADA:

SEJA TOLERÁVEL COM SEUS ERROS.

Ninguém consegue acertar de primeira o tempo todo. **Não deixe que um deslize isolado vire um abandono total do seu projeto.**

A sua jornada não será uma linha reta e perfeita. Você vai tropeçar e cair (infelizmente) no meio do caminho.

Portanto, **desapegue da ideia de que existe um caminho perfeito ou um único jeito certo de fazer as coisas. COMECE DO JEITO QUE DER, COMO PUDER, NO TEMPO QUE DER, ONDE DER. e faça mudanças nos planos quando notar ser necessário!**

Mudar um hábito é um exercício de tentativa e erro: você pode falhar alguns dias mas **o importante é a repetição do comportamento de forma consistente.**

ARMADILHAS QUE TE IMPEDEM DE MUDAR

não fique procurando desculpas para não começar:

afinal, desculpas te mantém travado (a), parado(a), paralisado (a). Não espere até o próximo ano começar, até o carnaval passar, até a ansiedade diminuir ou a tristeza e o desânimo desaparecerem para fazer algo a respeito. **Sua mente adora te manter na zona de conforto. O problema é que a mudança de vida que você quer não está aí.**

DESCULPAS SÃO HISTÓRIAS QUE A SUA MENTE CRIA AGORA PARA TE MANTER EM UMA ZONA CONFORTÁVEL A CURTO PRAZO!

não espere o momento perfeito chegar:

Não caia na armadilha de esperar o momento certo para começar algo. **Frequentemente, nossa vida não vai estar com as condições ideais ou perfeitas para se começar algo.**

não espere a motivação aparecer para começar.

Na verdade é o contrário que ocorre: é quando começamos a fazer algo que a motivação aumenta.

feito é melhor que perfeito:

Não caia na armadilha de achar que "se não for para ficar perfeito, é melhor nem começar a fazer". Essa é uma barreira que te limita.

não faça algo só por fazer:

Fazer algo só por fazer não adianta. Para você ser constante, tem que identificar o motivo, o porquê isso é importante para você.

não espere pela aprovação dos outros:

Por fim, não deixe que a busca pela aprovação, pela permissão ou o medo de decepcionar alguém te impeçam de agir.

E SE VOCÊ ERRAR?

Sucesso não significa uma sequência perfeita:

Uma sequência de passos não significa que ela será perfeita ou inquebrável de vitórias. Não caia na armadilha de que “se você falhar em algum ponto da caminhada, significa que a sequencia inteira falhou”.

Nem tudo é verdade só porque você está “sentindo”:

Não confie demais em seus sentimentos, eles podem enganar você. As vezes, você pode sentir que não foi o bastante ou sentir tristeza porque não está tendo tanto progresso como gostaria. Não confie só no que você está sentindo.

Se a atitude que você está tomando te aproxima do que é importante para você, é isso que conta. Se você confiar só no que sente, a sua emoção pode te sabotar e até mesmo te fazer desistir.

Respeite seu tempo, seu ritmo e suas condições.

Se você está em movimento continue, **faça o que dá para ser feito, com o tempo, os recursos e as condições que você tem disponíveis.**

Toda falha esconde um aprendizado:

Você pode aprender a fazer as coisas de maneira diferente, ganhar experiência, ampliar seu repertório e habilidades, ter novas perspectivas a partir de um erro.

Também não existe um único jeito de resolver um problema. Lembre-se: Ninguém aprendeu a andar, falar ou escrever de primeira. O processo envolve você a lidar com algumas falhas e inconvenientes.

FINALIZAMOS COM UMA DICA DO “MIND”
O NOSSO MASCOTE OFICIAL

Quando você é tolerante a falhas,
não é qualquer coisa que vai te fazer parar ou desistir.

NOS VEMOS NA PRÓXIMA SEMANA

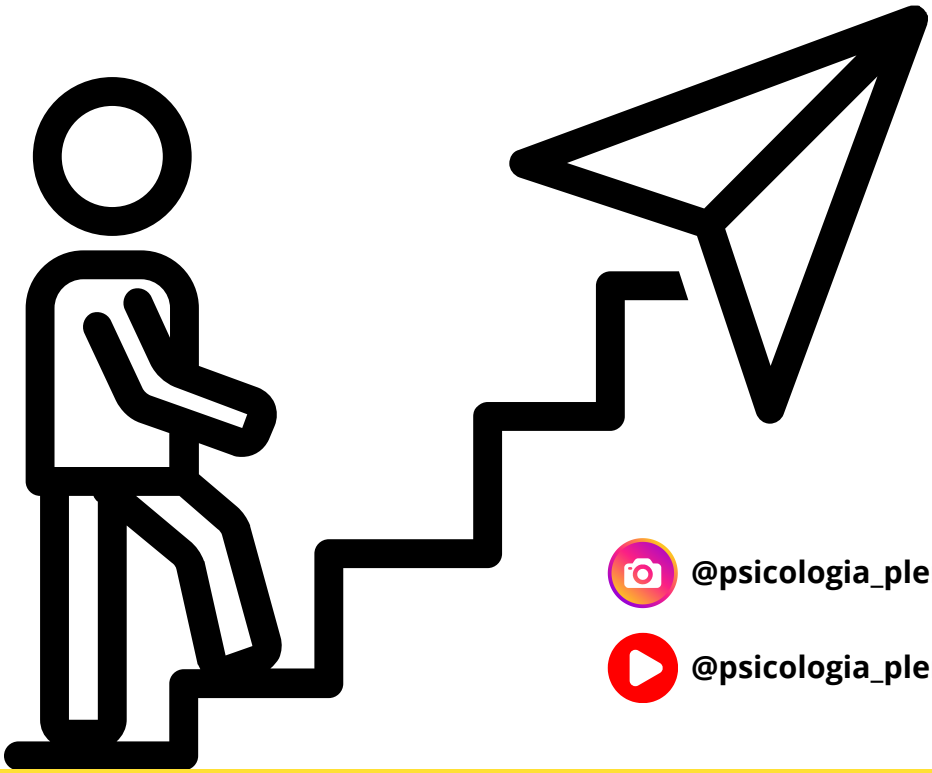
ESTAMOS MUITO FELIZES QUE VOCÊ CONCLUIU O PRIMEIRO MÓDULO.
MAS O PROGRAMA NÃO PARA POR AQUI!

GOSTOU DO CONTEÚDO? INDICA PARA UM AMIGO (A) COMEÇAR TAMBÉM.

NA SEMANA QUE VEM VAMOS FALAR SOBRE A **ANSIEDADE**. PREPARAMOS UM CONTEÚDO RECHEADO DE RECURSOS, ESTRATÉGIAS, VÍDEOS E EXERCÍCIOS.

FICAREMOS IMENSAMENTE FELIZES DE TE ACOMPANHAR AO LONGO DESSA SEMANA, CASO SURGIR ALGUMA DÚVIDA, SE VOCÊ TIVER ALGUM FEEDBACK OU SUGESTÃO, NÃO HESITE EM CONVERSAR COM A GENTE, ESSE É O NOSSO E-MAIL OFICIAL: PLENAMENTEUFJF@GMAIL.COM

AH, CONTA PRA GENTE COMO ESTÁ SENDO ESSA EXPERIÊNCIA, SEMANALMENTE PUBLICAMOS CONTEÚDOS "EXTRAS" DE PSICOLOGIA NO INSTAGRAM E NO YOUTUBE PARA VOCÊ DESENVOLVER AINDA MAIS SUAS COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS. ENTÃO, SE INSCREVA NO CANAL E NA NOSSA PÁGINA!



@psicologia_plenamente

@psicologia_plenamente